

「健康な毎日を過ごそう！」

～健康長寿を目指して！！～



【単語】

・健康 ・長寿 ・ポイント ・散歩 ・体操 ・毎日
・積極的 ・肉 ・魚 ・野菜 ・果物 ・バランス
・よく噛む ・出会い ・つながり ・大切

【表現してみよう】

健康長寿を延ばす 3つのポイント

1. 毎日体を動かしましょう。

散歩や体操など、積極的に体を動かすと良いでしょう。

2. きちんと食べましょう。

例えば、肉、魚、野菜、果物などをバランスよく、よく噛んで食べましょう！

3. 人との出会い、つながりを大切にしましょう。

ファックス、電話、メール、テレビ電話などで会話を楽しむのも良いでしょう。



詳しい内容は、広報こおりやまをご覧ください！